



如無法派遞，請退回：
新界青衣長青邨長青社區中心地下
路德會長青群康中心



寄：

11月活動公開報名日：27/10/2021 下午2:30開始

在盼望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。
羅馬書 12:12

中心消息

*中心因需跟從社會福利署對應疫情發展下活動安排的指引，因此今期雙月刊將分為11月、12月單月通訊，使會員能獲取最新的中心動向及活動資料。

本處舉行「全港賣旗日2021」慈善籌款活動已於25/9/2021圓滿完成，感謝各位會員、家屬及義工們鼎力支持，有關善款將支持本處安老服務、社區中心優化設施及路德會關愛計劃。

鳴謝：

2021年9月11至20日，中心向會員派發月餅，關懷會員節慶的需要，月餅由香港中華煤氣有限公司捐贈，特此鳴謝！



活動報名方法

肢傷會員可選擇：

- ☛ 致電中心 (☎ 2495-0118)
- ☛ 或親臨中心報名

聽障會員可選擇：

- ☛ WhatsApp / 短訊(電話6151-7433)
- ☛ 或傳真 (☎ 2434-2198)
- ☛ 或親臨中心報名

會費/活動繳費方法

- ① 親身到中心繳費 **109-013177-001**
- ② 轉帳

中心戶口：(匯豐銀行)

*請在入數紙背後寫上姓名、會員及活動編號，寄/交回中心

*如透過銀行戶口繳交活動費或會員費，須在入賬當日通知中心職員確認存款。

- ③ 支票繳費

支票抬頭：**路德會長青群康中心**

*請在支票背後寫上姓名、會員及活動編號，寄/交回中心

*未經確認逾2個月的存款，中心在沒法查究的情況下，會將該筆款項視為捐款處理，敬請留意！

	訊號	中心設施	中心室內班組	外出活動
暴雨警告	黃色	正常開放	正常	正常
	紅色	正常開放	活動未開始：延期★ 活動已開始：職員會按情況公佈有關安排	視乎活動性質及天氣情況決定取消與否，由負責職員視乎情況，公佈有關安排★
	黑色	暫停	活動未開始：延期★ 活動已開始：職員會按情況公佈有關安排	取消★
風球	1號	正常開放	正常	正常
	3號	正常開放	由負責職員視乎情況，公佈有關安排★	視乎活動性質及天氣情況決定取消與否，由負責職員視乎情況，公佈有關安排★
	8號或以上及「極端情況」天氣下	停止	停止★	取消★

☐颱風、暴雨及「極端情況」時中心安排☐

8號或以上風球/ 黑色暴雨/ 「極端情況」警告訊號除下：

*上午 8:30 前除下，(或已在上午11:00前取消「極端情況」)，上午照常運作。其後則上午停止開放。

*中午12:30 前除下，(或已在下午3:00前取消「極端情況」)，下午照常運作。其後則下午停止開放。

*下午 4:30 前除下，(或已在晚上7:00前取消「極端情況」)，晚上照常運作。其後則晚上停止開放。

* 外出活動開始前發出黑色暴雨/八號或以上風球：復康巴頭站上車前 1小時發出訊號，是日活動自動取消。

退款安排：

★如活動因紅、黑色暴雨警告訊號、3號或8號風球或以上及「極端情況」天氣下取消，負責職員將儘量安排活動或課堂延期、補課或替代。

如中心未可安排替代活動或參加者未可出席改期的活動，有關活動費用將在扣減已付第三方的款項後，退回部份參加費用予退出的參加者。敬請參加者明白此退款安排。

中心保留更改上述規條的一切權利。

健康資訊



降低膳食中的鈉和糖 為健康從飲食減糖做起

甜蜜陷阱

日常食物除了天然含有的糖，例如水果中的果糖，或奶類中的乳糖，亦有不少人工加入的添加糖。雖然糖可為身體提供熱量，但進食過多的糖，容易令人肥胖、超重及蛀牙。

減糖建議

- 煮食時，以菠蘿、甜椒等水果蔬菜，代替糖。
- 以新鮮水果、無糖乾果(如葡萄乾、杏脯肉)、蔬菜(如粟米粒、番茄仔)來代替糖果、朱古力、雪糕等小食甜品。
- 以低脂芝士及新鮮蔬菜(如生菜、蕃茄)來代替麵包中的果醬。
- 用蘇打水和新鮮水果(如蘇打水、檸檬片)自製飲品，代替汽水。
- 出外用膳時，選擇可以提供糖分較低食物的食肆，例如加入了衛生署有「營」食肆運動的食肆。
- 要求食肆把食物/飲品和糖/糖漿分開送上，或要求「少糖」。
- 飲用清水或清茶來代替汽水、加糖果汁及其他含糖飲品。

資料來源：食物安全中心，https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/Sugars_Intake_Tips_for_Consumers.html

「聾騰肢彩顯藝才：聽障及肢傷人士藝術發展課程」

本年度中心承蒙「殘疾人士藝術發展基金」資助藝術發展課程，目標是讓會員接觸藝術、增進藝術知識及培養對藝術的興趣，發展藝術潛能。每種藝術課程均設有初班、中班及高班合共30堂，參加者必須報讀及完成初、中及高班。

活動花絮-聽障及肢傷人士：玻璃藝術創作課程(初班)



1. 課程獲香港特別行政區政府「殘疾人士藝術發展基金」的資助。
2. 課程 / 活動內容並不反映香港特別行政區政府的意見。
3. 香港特別行政區政府謹為課程提供撥款資助，並無參與其中。在刊物 / 活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，純屬課程的推行機構的觀點，並不代表香港特別行政區政府的觀點。



國際復康日2021

社區資訊

14/11/2021 (星期日) 「殘疾人士免費乘搭車船暨免費參觀康樂及文化事務署轄下博物館和享用游泳池設施及免費遊覽香港濕地公園日」

- 「殘疾人士免費乘搭車船日」當天，凡持有勞工及福利局發出的「殘疾人士登記證」的殘疾人士，均可與一名同行照顧者免費乘搭各種公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館、享用游泳池設施及免費遊覽香港濕地公園。

1/11至28/11/2021 「海洋公園同樂月」

- 十八區國際復康日工作小組統籌傷、健人士同遊海洋公園，凡持有「殘疾人士登記證」的殘疾人士可免費入場，而其同行不多於兩名陪同者可憑香港復康聯會發出的入場券免費入場。有關入場券由十八區國際復康日工作小組分發予區內復康機構或地區團體，詳情有待公布。

查詢：9102 8510 / 2864 2935

香港復康聯會 <http://www.jointcouncil.org.hk/chi/latest-news-detail.php?n=1&c=118>

服務質素標準十三：私人財產

- 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利

失物拾獲、報失及認領程序流程圖

拾獲他人物品



將該物品交予單位職員，自行或由單位職員代為填寫「失物拾獲 / 物品報失 / 領取表」(R02R10 / SQS 13 / 02)，然後存檔



單位妥善保存拾獲之物品，為期一個月(食物除外)



一個月內有人認領



認領者填寫相關表格失物領取一欄資料，職員將該物品發還



一個月內無人認領



單位會將該物品銷毀或交由單位主管處理

遺失個人物品



向單位職員索取「失物拾獲 / 物品報失 / 領取表」(R02R10 / SQS 13 / 02)，自行或由單位職員填寫，然後存檔



五個工作天內有人拾獲該物品，並交由本單位處理



職員通知物主認領，並填寫相關表格失物領取一欄資料



五個工作天內無人拾獲該物品



職員將該失物檔案註銷



如對服務質素標準內容有任何查詢或意見，歡迎聯絡中心職員。

報名日：27/10/2021 (星期三) 下午2：30開始。聽障會員報名電話：6151-7433

備註：印有  圖案的活動，將提供復康巴士接送。肢傷會員報名電話：2495-0118

印有  圖案的活動，將提供予所有中心會員參與。

因應社會福利署資助福利服務及其轄下服務的特別安排或會按預防感染措施頒布活動指引，故中心活動及小組屆時將須按指引舉辦，請各已報名活動的會員及小組成員理解及支持。如有任何變動，負責職員將盡快通知有關安排。謝謝！

2021年11月6日(六)

日式醬油焗仙貝 P184-21/22

時間：晚上7:30-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：10人
對象：中心會員 收費：\$15
內容：白米除了煮成米飯外，原來亦可以用來製作小食。
只需要簡單的材料，並在製作過程中對鹽、油等份量加以控制，就能焗製出較健康而香口煙韌的仙貝，亦方便大家在家中做來吃。
備註：請自備餐盒。
負責職員：社工鍾裕聲先生

2021年11月18日(四)

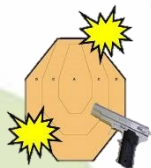
手語chat一番(五十三) P178-21/22

時間：晚上8:00-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：10人
對象：曾參加本中心舉辦手語課程學生 收費：免費
內容：1) 短篇故事分享。
2) 自然手語分享。
3) 手語技巧練習。
4) 專題討論。
負責職員：陳國勇先生

2021年11月13日(六)

手槍射擊體驗 P174-21/22

時間：晚上7:30-9:00 地點：中心
交通：自行出席 名額：8人
對象：中心會員 收費：免費
內容：1) 一起來體驗射擊樂趣，鍛鍊集中力，手眼協調。
2) 使用發射BB彈之彈簧手槍和軟氣手槍作體驗。
3) 參考國際實用射擊聯盟(IPSC)之安全用槍程序和射擊規則，只射擊紙靶，亦有計分環節，來一起挑戰看看！
備註：1) 參加者須配戴眼鏡或護目鏡。
(歡迎自備，或向職員查詢合適款式)
2) 歡迎7歲或以上之會員參加。
負責職員：陳銘豪先生
圖片僅供參考及來源：<http://www.hksdu.com.hk/>



2021年11月19日(五)

新聞資訊分享 P179-21/22

時間：晚上7:00-7:45 地點：中心
交通：自行出席 名額：30人
對象：聽障會員 收費：免費
內容：1) 與聽障會員分享新聞資訊。
2) 從新聞資訊中抽出一些詞彙，解釋其意思及應用。
負責職員：陳國勇先生

2021年11月20日(六)

向世界恤髮(2) P185-21/22

時間：上午10:00-中午12:00 地點：中心
交通：自行出席/中心復康巴 名額：40人
對象：肢傷、聽障會員及其照顧者 收費：免費
內容：1) 滙創商龍會義工為聽障、肢傷會員及其照顧者提供剪髮服務，希望藉著活動能為會員帶來關心及溫暖。
2) 活動內容包括義剪、拍攝証件相。
3) 活動分為4個時段：10:00-10:30；10:30-11:00；11:00-11:30；11:30-12:00。如需中心復康巴接載的肢傷會員，將安排在11:00-12:00期間進行剪髮。
備註：1) 請參加者剪髮前，先自行在家清洗頭髮。
2) 中心復康巴接送點為九龍或葵葵青區，不便之處，敬請原諒。
負責職員：社工鄭美華姑娘

2021年11月14日(日)

冬日素食遊 P169-21/22

集合時間：上午9:15
集合地點：葵芳港鐵站對面葵葵涌廣場門口
時間：上午9:30-下午4:30 地點：中環、赤柱
交通：旅遊巴士 名額：45人
對象：聽障會員及義工
收費：\$40(旅遊巴費用)(須自費\$88素食自助午餐)
內容：中午自費\$88在中環無肉食餐廳享用素食自助午餐，下午前往赤柱，遊覽赤柱大街，享受購物樂趣，欣賞古蹟建築。
負責職員：鄧玉嫻姑娘

2021年11月20日(六)

精油按摩及基礎精油調配介紹 P186-21/22

時間：下午1:00-2:00 地點：中心
交通：自行出席 名額：10人
對象：中心會員 收費：免費
內容：1) 不同精油具有不同香氣及功效，透過精油互相調配，更可增加其功效。精油可用於家庭清潔、增強免疫力、情緒舒緩等。
2) 由滙創商龍會義工教授精油按摩方法及基礎精油調配介紹。
負責職員：社工鄭美華姑娘

**北海道牛奶蛋糕** P181-21/22

時間：晚上7:30-9:30 地點：中心
 交通：自行出席 名額：10人
 對象：中心會員 收費：\$20
 內容：介紹製作低糖美味的北海道牛奶蛋糕的材料、步驟及一起製作。
 備註：1) 因需預備材料，不設現場報名。請在活動舉辦7個工作天或之前報名，先到先得，交費確認，額滿即止。
 2) 請自備餐盒。
 負責職員：傅清華先生

「觸感·色彩共融慈善音樂會」 P180-21/22

集合時間：晚上7:00
 集合地點：港鐵灣仔站恒生銀行
 時間：晚上8:00-10:00
 地點：灣仔香港會議展覽中心5BC展覽廳
 交通：自行出席 名額：18人
 對象：聽障會員 收費：免費
 內容：1) 由香港共融樂團演奏多首音樂和歌曲。
 2) 劇場視形傳譯演繹歌曲的節奏及歌詞。
 3) 壓軸嘉賓陳奕迅與樂團合作表演。
 負責職員：陳國勇先生

**旅遊·就在西九M+ (暫定)** P182-21/22

時間：上午10:00-下午3:30 地點：西九龍、將軍澳
 交通：復康巴 名額：18人
 對象：肢傷會員及其照顧者
 收費：會員:\$20/義工:免費(自費飲食)
 內容：1) 參觀西九文化區M+博物館，被視為亞洲首間全球性當代視覺文化中心，設有藝術、建築、設計、電影等6個專題展覽，能讓參加者從中獲得啟發，令生活更加豐富多彩。
 2) 於將軍澳PopCorn午膳及遊覽。
 備註：活動當日復康巴司機只會等候5分鐘，請各參加者準時到達上車地點，遲到者不獲退款。
 負責職員：傅清華先生

**動起來!** P170-21/22

時間：晚上7:30-9:00 地點：中心
 交通：自行出席 名額：12人
 對象：中心會員 收費：免費
 內容：玩遊戲、做運動！透過遊戲讓身體及腦袋動起來！
 備註：請穿著舒適及適合運動之衣服及鞋襪。
 負責職員：馮婉婷姑娘

! *如「2019冠狀病毒」疫情嚴重，部分活動將改以線上形式舉行，敬請留意。
 *外出活動以小組形式進行，每組人數4人或以下，並保持適當的社交距離，以符合防疫要求。

2021年-2022年 手語課程暨服務篇 時間表**手語課程招生**

! *如「2019冠狀病毒」疫情嚴重，手語班將改以線上形式舉行，敬請留意。

手語初班暨服務篇	日期：2022年1月5日至2022年3月23日(星期三) ** (2022年2月2日農曆新年假期及2月9日，休課兩天)** 時間：晚上7:45 - 晚上9:45 時數：20小時 堂數：10堂(第10堂為考試) 考試：2022年3月23日 費用：\$420(會員)/\$440(非會員) 導師：馮婉婷
手語中班暨服務篇	日期：2022年1月5日至2022年3月23日(星期三) ** (2022年2月2日農曆新年假期，休課一天)** 時間：晚上7:45 - 晚上9:45 時數：21小時 堂數：11堂(第11堂內1小時考試) 考試：2022年3月23日 費用：\$450(會員)/\$470(非會員) 導師：陳國勇
上課地點：本中心	名額：10人
初班內容：教授日常應用詞彙及日常句子練習。	導師：本中心手語翻譯員
中班內容：介紹聽障的成因、類別、輔助生活儀器及如何與他們溝通、手語文化及文法，教授日常應用的手語詞彙及日常句子練習。	
高班內容：介紹聾人服務的重要性及技巧、教授高階手語詞彙、短句練習及分組情境練習。	
備註：* 出席率達80%方可出席考試，考試合格可獲畢業證書，考試不合格者，可獲聽講證書。	

「照顧者 / 家人心靈加油站」每月會舉辦不同類型的活動，希望讓聽障、肢傷會員及其家人 / 照顧者一同參與，促進溝通，並透過活動放鬆心情，減輕壓力。大家記得報名參加呀！

P187-21/22 法式鹹味可麗餅



日期：6/11/2021 (星期六)
時間：上午11:00-下午1:00
地點：中心
交通：自行出席 / 中心復康巴



名額：8人
收費：\$28
對象：肢傷會員、其家人 / 照顧者均可參加
1. 使用平底鍋就能製作出美味的法式鹹味可麗餅。
2. 介紹製作材料、步驟及一起製作。
備註：請自備餐盒。
負責職員：社工鄭美華姑娘

圖片僅供參考及來源：<https://artouch.com/kids/content-12368.html>

P65-044-21/22 手槍射擊同樂日

日期：27/11/2021 (星期六)
時間：上午11:00-下午1:00
地點：中心
交通：自行出席



名額：6人
收費：免費
對象：聽障會員、肢傷會員及其家人 / 照顧者
內容：
1. 一起來體驗射擊樂趣，鍛鍊集中力，手眼協調。
2. 使用發射BB彈之彈簧手槍和軟氣手槍作體驗。
3. 參考國際實用射擊聯盟(IPSC)之安全用槍程序和射擊規則，只射擊紙靶，亦有計分環節，來一起挑戰看看！
備註：1. 參加者須配戴眼鏡或護目鏡。
(歡迎自備，或向職員查詢合適款式)
2. 歡迎7歲或以上之會員與家人 / 照顧者參加。
負責職員：陳銘豪先生

P65-043-21/22 木糠布甸工作坊

日期：19/11/2021 (星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心
交通：自行出席

名額：6人
收費：\$12
對象：聽障會員、肢傷會員及其家人 / 照顧者
內容：
1. 簡易製作口味多元化的木糠布甸，適合雪凍或冰格冷藏後進食，學懂步驟後亦可隨個人喜好轉換其他口味。
2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。
備註：請自備餐盒和保溫袋。
負責職員：陳銘豪先生

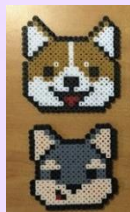
P65-045-21/22 糖尿外出食D乜

日期：27/11/2021 (星期六)
時間：下午4:00-5:00
地點：中心
交通：自行出席

名額：6人
收費：免費
對象：聽障會員及其家人 / 照顧者
內容：
1. 介紹糖尿病對生活的影響。
2. 分享外出用餐時選擇食物留意的地方。
3. 與參加者一齊做小運動。
負責職員：陳國勇先生

P65-042-21/22 卡通圖案小拼豆

日期：19/11/2021 (星期五)
時間：下午3:45-4:45
地點：中心
交通：自行出席



名額：6人
收費：免費
對象：聽障會員、肢傷會員及其家人 / 照顧者
內容：
1. 使用小拼豆，砌出各款圖案，可參考中心提供之圖片，或發揮創意拼出喜歡的圖案，製作成鎖匙扣。
2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。
備註：1. 請自備袋子或盒子帶走作品。
2. 「P65-043-21/22 木糠布甸工作坊」之參加者優先報名。
負責職員：陳銘豪先生

圖片僅供參考及來源：www.liciwang.com

P65-041-21/22 青衣行山樂

集合時間：下午1:30
集合地點：長康巴士總站(暫定)
日期：28/11/2021 (星期日)
時間：下午1:30-5:30



地點：青衣回歸徑
交通：自行出席
名額：6人
收費：免費
對象：聽障會員及其家人 / 照顧者
內容：
1. 一到秋天，就知道又是行山的好時機！與大家行一條環境清幽，較輕鬆之路徑－青衣回歸徑。
2. 如天氣合宜，將帶大家到可清楚觀賞宏偉的青馬大橋之位置。
3. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。
備註：1. 請穿著適合運動之衣物和鞋履。
2. 請準備足夠食水、糧食、替換衣物及防曬用品。
3. 請衡量個人身體狀況參加。
負責職員：陳銘豪先生

新小組介紹

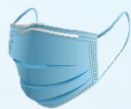
P65-040-21/22 藝術探索之旅

日期：6/11、13/11、20/11、27/11、11/12/2021 (星期六，共5節)
時間：下午4:00-6:00 (*13/11 為下午4:45-6:15)
地點：中心
交通：自行出席

名額：8人
收費：免費
對象：聽障會員、其家人 / 照顧者均可參加
內容：
體驗視覺藝術、繪畫等不同藝術元素，享受創作的自由及樂趣，提升身心靈健康。讓我們一起經歷這段探索自己、放鬆減壓的旅程！
備註：1. 由香港大學表達藝術治療碩士課程兩位實習學生帶領。
2. 參加者不需有任何藝術經驗或技巧。
負責職員：社工張凱琳姑娘



圖片來源：<https://artouch.com/kids/content-12368.html>



中心將向會員派發口罩，詳情如下：

登記日期及時間：

2021年10月27日 (星期三) 下午2:30

對象：聽障及肢傷會員 (領取時需出示有效會員證*)

登記方法：

聽障會員，將有效會員證傳送WhatsApp 61517433

肢傷會員，請致電中心電話24950118

備註：

1) 名額有限，先登記先得，派完即止，每位聽障及肢傷會員限登記一次。

2) *登記時需連同有效會員證發放給職員核對。

3) 領取日期，有待職員個別通知成功登記之會員，每人可獲取50個 (一盒) 外科口罩。

活動剪影



小夜燈工作坊



玩轉鴨脷洲



親製傳統食品—鹹茶棵

聽力知多少



香甜滑溜心太軟



芝味香濃~日式芝士蛋糕

督印人
數量
中心資料：

地址
電話
傳真
電郵
網頁
聽障支援電話
手語翻譯電話
外出活動電話

雷慧靈博士太平紳士
800份

新界青衣長青邨長青社區中心地下
2495 0118 (語音)
2434 2198
r02@hklss.hk
<http://cheungching-src.hklss.hk>
6155 5649 (語音、WhatsApp、短訊)
5222 1447 / 5932 9860
6151 7463 (肢傷會員) 6151 7433 (聽障會員)

